



Die ganze Welt genießen

Man hat das Gefühl, heute wird so viel über Afrika gesprochen wie selten zuvor. Oft geht es dabei um die große Politik. Aber es gibt etwas, das uns das Leben der Menschen des riesigen Kontinents auch im Alltag viel näherbringt: das Essen.

Straelen, 12. Februar 2020

Auf Musik- oder Street-Food-Festivals gehört sie längst dazu, in vielen deutschen Städten findet man sie inzwischen ebenfalls: die afrikanische Küche oder besser die vielfältigen Küchen des ganzen afrikanischen Kontinents. Mit Fug und Recht kann man sagen, dass die Menschen hierzulande auf den Geschmack gekommen sind. Ein untrügliches Zeichen dafür ist auch, dass Trendscouts und Blogger speziell die „westafrikanische Küche“ zum Foodtrend 2020 ausrufen. Ehe wir jetzt ins Eingemachte gehen, werfen wir zunächst einmal einen Blick auf die Landkarte. Zu Westafrika zählen rund 15 Staaten – vom Senegal an der Küste des Atlantiks bis nach Niger und Nigeria weiter östlich.

Was wir hierzulande als Foodtrend erleben, ist also in Wirklichkeit immer nur ein Ausschnitt aus einer großen kulinarischen Vielfalt. 1000 gute Gründe, einmal näher hinzuschauen. Unsere kleine kulinarische Reise beginnt im Senegal, dessen Küche als diejenige gilt, die am stärksten durch ausländische Einflüsse geprägt ist. Reis wurde zum Beispiel durch die französischen Kolonialherren eingeführt. Daneben ist Hirse ein weiteres Grundnahrungsmittel. Ceebu Jen (Reis mit Fisch) und Ceebu Yapp (Reis mit Fleisch) sind typische Gerichte. Obst und Gemüse sind oft eher Beilagen. Sie stehen in Westafrika aufgrund geringer Niederschlagsmengen natürlich nicht so üppig zur Verfügung wie hierzulande.

Trotzdem gibt es auch Gemüsegerichte, die im Senegal häufig zubereitet werden. Ein beliebter Eintopf ist zum Beispiel Mafé. Jeder Haushalt kocht ihn auf seine Art und Weise: Üblicherweise gehören dazu Rindfleisch, Gemüse wie Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln, eine milde Currypaste sowie jede Menge ungesüßte Erdnussbutter.



Pressemitteilung der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Hierzulande finden sich bei einem kurzen Blick ins Internet inzwischen auch viele vegetarische Varianten des Gerichts.

Aber bleiben wir zunächst einmal in Westafrika: Ein Nachbar des Senegal ist Mali. Reis, Hirse und Mais zählen auch in diesem Land zu den Grundnahrungsmitteln. Man serviert sie üblicherweise als Brei mit Saucen aus Tomaten, gemahlenden Erdnüssen, Okraschoten oder den Früchten des Affenbrotbaums. Beliebte Gemüse sind daneben Zwiebeln, Auberginen, Kochbananen und Yamswurzel. Aber auch Früchte spielen in der Küche Malis eine wichtige Rolle – von Zitronen über Bananen und Wassermelonen bis zu Mangos, deren Bäume in Westafrika weit verbreitet sind. Sie werden nicht nur roh gegessen, sondern auch in Nachspeisen oder Chutneys verarbeitet. Diese lassen sich in der Küche vielfältig verwenden und schmecken zum Beispiel zu einem herzhaften Käse einfach köstlich.

Leckerer hat auch Ghana zu bieten, unsere nächste Station in Westafrika. An der Küste und in der Umgebung des Volta-Sees sind zum Beispiel Fischgerichte sehr beliebt. Aber auch Fleisch steht bei den Ghanaern hoch im Kurs – insbesondere Hühnerfleisch, da es günstig zu haben ist. Auch Gemüse wird in der ghanaischen Küche zubereitet. Im Süden von Ghana werden Maniok und Süßkartoffeln gegessen, wogegen im eher trockenen Norden die Knollenfrucht Yamswurzel deutlich häufiger zubereitet wird. Beliebt als kulinarische Hotspots sind die für das Land typischen transportablen Chop Bars, die Garküchen. Hier wird unter anderem auch das ghanaische Nationalgericht Fufu angeboten, ein Brei aus Yams oder Maniok und Kochbananen.

Fufu ist auch in Nigeria, dem östlichsten Land unseres kleinen Streifzugs, weit verbreitet. Nigeria ist das bevölkerungsreichste Land Afrikas. Viele Menschen sind in der Landwirtschaft beschäftigt, wissen die Experten von „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“. Deshalb stehen hier Gemüse und Obst viel weiter oben auf dem Speiseplan als bei vielen seiner Nachbarn. Geerntet werden in Nigeria zum Beispiel Erbsen, Mais, Hirse, Reis, Paprika, Yamswurzel oder auch Zwiebeln. Orangen, Ananas, Bananen oder Grapefruits werden hier ebenso angebaut wie Mangos oder Äpfel. Besonders die Fans von scharfem Essen kommen in Nigeria auf ihre Kosten. Diese



Pressemitteilung der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Schärfe findet sich in Form von Chilischoten im Jollof Reis, einem beliebten westafrikanischen Gericht, das auch in Nigeria gerne gekocht wird. Neben Langkornreis gehören Tomaten, Möhren, Zwiebeln, Süßkartoffeln sowie weitere Gemüse zu den Zutaten – immer abhängig davon, welche gerade in dem Landstrich wachsen, in dem das Gericht zubereitet wird.

Das letzte Beispiel zeigt: Viel stärker als bei uns, die wir quasi jederzeit auf eine riesige Auswahl an Obst und Gemüse zugreifen können, ist die Küche Westafrikas abhängig von den jeweiligen regionalen Gegebenheiten. Sie prägen Zutaten und Geschmack nachhaltig. Und so kann ein Foodtrend bei uns dazu beitragen, bei einem Blick über den europäischen Tellerrand viel zu entdecken, sich inspirieren zu lassen und Neues aus der ganzen Welt zu genießen. Auch für die Zubereitung unseres heimischen Obst- und Gemüseangebots finden sich in der westafrikanischen Küche viele Anregungen. Kreative Impulse dazu finden sich auch in der Ideenküche unter www.1000gutegrunde.de.

Headline: 23 Zeichen, Subline: 238 Zeichen,

Fließtext: 65 Zeilen à ca. 76 Zeichen = 4.946 Zeichen

Download der Word-Datei: http://bit.ly/PM20_Afrika_T



Bild 1: Karotten gehören zum Eintopfgericht Mafé auf jeden Fall dazu

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe / Marmeladekisses

Download: http://bit.ly/PM20_Afrika_B1



Pressemitteilung der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“



Bild 2: Mangos sind in ganz Afrika verbreitet und beliebt, ebenso wie Zitrusfrüchte.

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe / Marmeladekisses

Download:

http://bit.ly/PM20_Afrika_B2



Bild 3: Frisch zubereitet: Gemüsegericht in Accra, Ghana

© Isaac Azoska – Unsplash

Download unter

<https://unsplash.com/photos/t5DU2yv6RQ>

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

Über „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele. Bei der Verwendung der von uns zur Verfügung gestellten Informationen und Materialien ist eine Erwähnung des Unternehmens nicht notwendig.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Experten liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Pressekontakt
Obst & Gemüse
– 1000 gute Gründe
c/o LWP Kommunikation GmbH

Justine Quick
Melanie Quade
Tel. 0211 984607-10
presse@1000gutegrunde.de

1000 gute Gründe 4
Landgard Service GmbH
Veilingstraße A1
DE – 47638 Straelen-Herongen